



МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Для досягнення позитивного ефекту в розвитку рухової активності студенток вищого навчального закладу доцільно використовувати авторську модель. Вона передбачає використання, крім інших форм фізичного виховання, також заняття пауерліфтингом у вільний від навчання час. Основними складовими розробленої моделі є: мета, суб'єкти, функції, принципи, етапи (завдання, організація і зміст занять, система контролю), педагогічні умови та запланований результат. Останній передбачає критерії, показники та рівні розвитку рухової активності, яких можна досягти після використання розробленої моделі. Педагогічними умовами, що передбачені моделлю, є: методичний супровід розвитку рухової активності студенток у процесі занять пауерліфтингом; урахування визначених мотивів і ситуативних чинників для забезпечення високої фізичної активності студенток протягом навчання; індивідуалізація засобів і методів фізичної активності, починаючи з першого етапу занять пауерліфтингом.

Ключові слова: студентки, рухова активність, розвиток, заняття пауерліфтингом.

MODEL OF THE DEVELOPMENT OF THE MOTOR ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF POWERLIFTING

To achieve a positive effect in the development of motor activity of female students of a higher educational institution, it is advisable to use the author's model. It provides for the use, in addition to other forms of physical education, of powerlifting classes during their free time.

It also involves the use of engment in powerlifting in time-free from education in addition to other forms of physical education. The main components of the developed model are: the purpose, subjects, functions, principles, stages (tasks, organization and content, control system), pedagogical conditions and the planned result. The last one provides criteria, indicators and levels of development of motor activity that can be achieved after using the developed model. The pedagogical conditions envisaged by the model are: methodological support for the development of the motor activity of female students in the process of powerlifting; the consideration of established motives and situational factors to ensure high physical activity of female students during training; individualization of means and methods of physical activity, starting from the first stage of powerlifting.

Key words: female students, motor activity, development, powerlifting classes.

На сучасному етапі теорія і методика навчання розглядає організаційно-методичне забезпечення занять певної спрямованості як основу формування та

реалізації їх змісту у визначених формах [2; 7; 20; 34]. У зв'язку зі складністю такого оригіналу рекомендується штучно створювати процес (явище, ситуації тощо), який є аналогом оригіналу, тобто модель [3; 8; 16; 19]. У спеціальній педагогічній літературі модель розглядають переважно як теоретичну конструкцію, яка описує (відображає) певну діяльність (процес, сукупність характеристик і зв'язки між ними) або відтворює (імітує, відображає) принципи внутрішньої організації чи функціонування об'єкта дослідження, його певні властивості, ознаки або (та) характеристики [3, с. 322-323].

Проте дотепер відсутні дослідження, спрямовані на проектування моделі розвитку рухової активності студенток вищого навчального закладу (ВНЗ) у позааудиторних заняттях пауерліфтингом. Зазначене зумовлює необхідність проведення досліджень в означеному напрямі.

Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді», а також темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344) плану науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Організація фізичного виховання студенток неспеціалізованих факультетів ВНЗ передбачає використання різних форм занять. Передусім такими формами є основна, тобто урочна (у нашому випадку – це подвоєні уроки) та позаурочні форми занять. Останні реалізуються у вільний від навчання час, а належать до них заняття урочного типу (тренування з певного виду спорту), великі форми занять (спортивні свята, вечори тощо) та малі форми (ранкова гігієнічна гімнастика, рухлива пауза, рухлива хвилинка) [1; 6; 17; 25].

Удосконалити організацію фізичного виховання студентів ВНЗ, а також формування і реалізацію змісту занять, що відбуваються у вищезазначених формах, сьогодні неможливо без широко застосування сучасних засобів та інноваційних підходів [5; 21; 28; 30; 32; 37].

Надзвичайним у питаннях реорганізації фізичного виховання студентів ВНЗ сьогодні є зорієнтованість цього педагогічного процесу на поліпшення їхньої рухової активності взагалі та студентів першого року навчання зокрема. Зумовлено зазначене декількома причинами, перша з яких – суттєве зниження в дівчат бажання здійснювати фізичну активність, яке фіксують з кожним наступним роком навчання у ВНЗ [11; 27].

Інша причина полягає в суттєвій відмінності стану рухової активності переважної більшості дівчат 16–18 років від визначеного фахівцями як необхідною, що відповідає вищому від середнього або високому рівням [6; 10; 12; 13]. Зокрема, зазначається, що рівень рухової активності 73,4% студенток ВНЗ є низьким, у 22,1 % він є середнім і тільки у 4,5% – високим. З першого до другого курсу кількість студенток із високим рівнем рухової активності знижується з 7,5% до 2,6% [7, с. 6]. Інший компонент рухової активності, а саме фізичний стан, у цих студенток відзначається такими особливостями: фізична підготовленість (відповідно до вимог навчальної програми) є середньою і низькою; 90,9 мають незадовільний стан функціонування кардіореспіраторної системи, 61% – нижчий

від середнього і низький рівні фізичного здоров'я [27, с. 7]. Зазначається також, що студентки ВНЗ, починаючи з першого року навчання, ведуть малорухомий спосіб життя, адже на малий рівень фізичної активності вони відводять 36,1% часу доби, на базовий – 32,8%, на сидячий – 19,4%, на середній і високий – відповідно тільки 7,1 і 3,2% часу [29; 31]. При цьому 70,7% студенток першого року навчання мають низький рівень соматичного здоров'я, а їхні результати у більшості тестів фізичної підготовленості відповідають тільки оцінці «задовільно» [9, с. 7].

Крім цього, протягом навчання збільшується контингент спеціальної медичної групи студенток ВНЗ, а саме з 5,4 до 14,5%. Водночас хронічні захворювання має 72% першокурсників, рівень захворюваності на 100 осіб становить $112,5 \pm 6,2$ випадків, окремі з них мають 2-3 захворювання, а такий рівень у дівчат є вищим, аніж у хлопців [12, с. 94]. До провідних у структурі захворювань належать: захворювання дихальної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, а також нервової системи ($37,8 \pm 2,7\%$), органів травлення та ожиріння ($35,3 \pm 2,6\%$), останнє значною мірою в зв'язку із порушенням обміну речовин і діяльності ендокринної системи [33; 38].

Результати аналізу та узагальнення даних спеціальних досліджень, проведені А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак [13] свідчать про особливості функціональних можливостей серцево-судинної системи студенток ВНЗ першого року навчання. Так, за індексом подвійного добутку і коефіцієнтом економізації кровообігу вони є низькими у 25,5% дівчат, за напруженням адаптаційного потенціалу системи кровообігу (кількісно характеризує пристосувальні реакції організму) – у 75%. За індексом Баєвського, від початку навчального року до екзаменаційної сесії у першокурсниць зростає напруга регуляторних систем організму: при нормі у першому випадку $48,2 \pm 2,7$ у. о., другому – $52,7 \pm 3$, значення індексу становили $66,3 \pm 4,2$ та $134,8 \pm 4,4$ у. о. відповідно (від $p < 0,05$ до $p < 0,01$). Щодо загальної фізичної працездатності, то на початку навчання PWC_{170} становить $520 \pm 13,3$ кгм хв⁻¹ при нормі, щонайменше $690 \pm 14,8$ ($p < 0,001$). Значення пікових навантажень складає $720 \pm 11,8$ кгм хв⁻¹ при нормі, щонайменше $740 \pm 13,9$ ($p < 0,05$). Така ситуація, вже з початком навчання дівчат у ВНЗ, потребує суттєво відмінних від традиційних програм занять фізичними вправами [37; 39]. Водночас виявили практично повну відсутність досліджень, спрямованих на розроблення моделі розвитку рухової активності студенток вищого навчального закладу (ВНЗ) у позааудиторних заняттях пауерліфтингом [4]. Зазначене зумовлює потребу у проведенні відповідних досліджень.

Мета дослідження полягала у розробленні моделі розвитку рухової активності студенток ВНЗ під час занять пауерліфтингом у вільний від навчання час.

Під час дослідження використовували комплекс загальнонаукових методів, зокрема аналіз та узагальнення інформації документальних джерел, наукової літератури, даних попередніх етапів дослідження, а також метод теоретичного моделювання [26, с. 53-54].

Ураховуючи одержану інформацію та використавши такий загальнонауковий метод дослідження, як теоретичне моделювання, спроектували модель розвитку рухової активності студенток ВНЗ у позааудиторних заняттях пауерліфтингом. Спиралися на комплекс положень, виокремлених дослідниками [3, с. 324-325]. Системотвірним чинником моделі є мета, що орієнтує всі її складові на досягнення високого рівня рухової активності студенток ВНЗ

реалізацією визначених функцій. Поставлена мета досягається поетапно. Фізичній активності з чітко визначеними організацією і параметрами належить провідна роль у досягненні мети. Методологічним підґрунтям створення діяльності всіх суб'єктів необхідного навчального середовища є адекватні підходи. Ефективність формування і реалізації змісту занять фізичними вправами визначається виконанням вимог дидактичних принципів та спеціальних, тобто характерних тільки для фізичного виховання. Досягнення запланованого результату значною мірою залежить від наявності та систематичного що за змістом є психолого-педагогічного контролю. Сприяють вирішенню поставлених завдань педагогічні умови.

Ураховуючи вищезазначене, спроектували модель розвитку рухової активності студенток ВНЗ гуманітарного профілю на заняттях пауерліфтингом у позааудиторний час. Складовими такої моделі були: мета, суб'єкти, функції, принципи, етапи (завдання, організація і зміст занять, система контролю), педагогічні умови та запланований результат. Характеризуючи складові розробленої моделі відзначили, що метою був розвиток рухової активності студенток до високого рівня. Разом із викладачами фізичного виховання ВНЗ студентки виступали суб'єктами процесу, яким були заняття пауерліфтингом у позааудиторний час.

Досягнення мети зумовлювалося станом реалізації розвивальної, виховної, оздоровчої й освітньої функцій. *Розвивальну функцію* вбачали у максимально можливому розвитку рухової активності через цілеспрямований вплив на її компоненти, зокрема поліпшуючи функціональні можливості, передусім м'язової, нервової, серцево-судинної, дихальної систем студенток, а також збільшуючи їхні фізичну працездатність і фізичну підготовленість.

Виховну функцію вбачали передусім у розвитку психічних якостей та активізації психічних процесів, що були пов'язані з виявом внутрішнього типу мотивації до систематичних занять пауерліфтингом і використання інших форм занять фізичними вправами у позааудиторний час. Досягається такий тип мотивації у випадку задовільнення основних психологічних потреб, а саме незалежності, компетентності та інтегрованості у діяльність колективу [11; 27; 35; 36].

Оздоровчу функцію вбачали на кожному етапі реалізації занять з пауерліфтингу. У зв'язку з цим зміст цієї функції був неоднаковим. Так, на першому етапі оздоровчу функцію асоціювали з усуненням низької опірності організму несприятливим зовнішнім та можливим внутрішнім чинникам, що були пов'язані з недодержанням гігієнічних вимог до режиму навантаження й відпочинку, в тому числі використанням занять фізичними вправами для активного відпочинку. На другому етапі таку функцію вбачали в усуненні низької опірності організму несприятливим зовнішнім і можливим внутрішнім чинникам, що були пов'язані з появою психічної, фізичної перевтоми у зв'язку з інтенсифікацією фізичної активності протягом навчальних дня, тижня, місяця. На третьому етапі оздоровчу функцію вбачали в урахуванні стану працездатності дівчат, біологічних особливостей організму кожної, вплив навантаження на її організм, значною мірою – впродовж менструальних циклів. Іншими словами, основна відмінність цього змісту функції на цьому етапі полягала в реалізації індивідуального підходу.

Освітня функція передбачала усунення низького рівня теоретико-методичної підготовки. Пов'язана вона була передусім з інформацією про таке: рухову активність студенток; значення фізичної активності, реалізованої в різних формах для формування здорового способу життя, для розвитку, активного відпочинку, усунення негативного впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на організм.

Ураховуючи рекомендації фахівців із фізичної культури і фізичного виховання різних груп населення [23; 24; 25], виокремили *принципи* розвитку рухової активності студенток у позааудиторний час на заняттях пауерліфтингом. При цьому поміж дидактичних провідними були такі принципи: свідомості й активності, доступності й індивідуалізації, систематичності. Реалізацією вимог принципу *свідомості й активності* забезпечували формування у студенток стійкої потреби здійснювати фізичну активність у позааудиторний час, передусім у вигляді занять з пауерліфтингу. Водночас передбачили стимулювання прагнення студенток досягати поставленої нею мети. Забезпечували це визначенням адекватних завдань (етапних і поточних) на кожному етапі.

Крім цього, особливу увагу звертали на мотиваційну сферу студенток, що знайшло відображення в одній із виокремлених педагогічних умов реалізації змісту занять пауерліфтингом. При цьому активність кожної студентки забезпечувалася формуванням індивідуальної позиції. Передбачала остання підвищення ініціативності, самостійності, творчості [23, с. 52].

Реалізуючи інший виокремлений принцип, а саме *доступності й індивідуалізації*, враховували рекомендації про необхідність визначати міру доступного і на цій основі здійснювати диференціацію, а потім й індивідуалізацію. При цьому виходили з того, що доступність повинна передбачати виконання певної роботи не на тому рівні, який студентка може відтворити без особливих зусиль завдяки наявним здібностям, розвитку якостей і властивостей. Навпаки, необхідно пропонувати такі параметри роботи, що змусить студентку докладати значних зусиль, використовувати допомогу викладача [25, с. 125]. Водночас індивідуалізація передбачала, передусім неоднакові параметри дозування фізичних вправ, темп їх виконання, тривалість відпочинку після завершення вправи, дії викладача щодо застосування методів мовної дії.

Що стосується принципу *систематичності*, то виконуючи його вимоги враховували, передусім положення про неприпустимість перерв між заняттями, тривалість яких великою, внаслідок чого втрачається позитивний ефект, одержаний проведеним заняттям. Відсутність системності, послідовності та взагалі невпорядкованість є неприпустимими – і передусім у такій складній та високовідповідальній справі, як виховання [14, с. 215-216]. Обов'язковими до виконання, за даними фахівців, є комплекс положень [14; 23-25]. У зв'язку з цим реалізація експериментального змісту передбачала їхнє виконання. Одне з таких положень полягало у тому, що весь навчальний матеріал було систематизовано. Зокрема на певний рік навчання, місяць та дань цього року перед студентками висували конкретні та реальні завдання. Для цього враховували дидактичні правила: від відомого до невідомого, від простого до складного, від легкого до важчого.

Інше положення, враховане при реалізації принципу, що розглядається, полягало у забезпеченні регулярності занять. У зв'язку з цим враховували

рекомендації фахівців щодо кількості занять протягом навчального тижня, реалізація яких сприятиме досягненню необхідного тренувального ефекту.

Виконання вимог принципу систематичності передбачало також реалізацію положення про раціональне чергування навантаження та відпочинку [25, с. 130]. Зокрема, розвиток фізичних якостей відбувається у випадку суперкомпенсації енергоджерел, що має місце під час відпочинку після певного тренувального заняття. Тому кожна наступна робота (при правильному режимі навантаження і відпочинку) починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня [5; 23].

Крім цього, одне з провідних місць у забезпеченні високого позитивного ефекту від реалізації експериментального змісту відводили специфічним принципам фізичного виховання [14, с. 216] або принципам побудови занять у фізичному вихованні [23, с. 55]. Один із них – принцип *неперервності процесу та системності чергування у ньому навантаження і відпочинку*. Неприпустимим є дискретність процесу реалізації фізичної активності взагалі та занять пауерліфтингом зокрема. Зумовлено це тим, що у такому випадку знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і підготовленості. Цілісність процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження та відпочинку, а саме яка би сприяла реалізації закономірностей інтеграційної взаємодії термінового (під час певного заняття) та відставленого (через певний час після заняття) тренувального ефектів у створення кумулятивного ефекту [23, с. 56].

Інший специфічний принцип полягав у *поступовому підвищенні розвивально-тренувальних впливів та адаптаційне збалансування їх динаміки*. Він передбачав постійне збільшення обсягів та потужності фізичних навантажень, адже після певного часу організм пристосовується до використаних навантажень. Тому таке навантаження змінювали на більш високе [14, с. 220-224].

Принцип *вікової адекватності* передбачав постійне регулювання міри педагогічного впливу [23, с. 58], яким були заняття з пауерліфтингу. Найбільш актуальні питання, пов'язані з адекватністю, полягають у знанні й урахуванні вікових періодів, сприятливих для розвитку певної фізичної якості, початку занять певним видом спорту, уточнення змісту та спрямованості базової спортивної підготовки. До них також доцільно віднести питання оптимального співвідношення різних сторін підготовки у процесі багаторічної спортивної діяльності. Водночас ураховували технологічні труднощі алгоритмізації тренувального процесу протягом дво- або трирічного періодів реалізації занять пауерліфтингом під час навчання дівчат у ВНЗ.

Що стосується принципу *циклічності*, то виконання його вимог було пов'язане з визначенням структурної впорядкованості педагогічного процесу із занять пауерліфтингом у позааудиторний час. У зв'язку з цим ураховували чинний на сучасному етапі підхід, що полягає в поділі процесу на макро-, мезо- і мікроцикли [15; 18; 39]. Розглянувши інформацію цих фахівців ураховували, що макроцикл передбачає чергування трьох періодів підготовки, зокрема підготовчий, змагальний і перехідний. Протягом кожного періоду вирішуються визначені завдання, що забезпечують поступове досягнення тими, хто займається, найвищої на даний момент готовності демонструвати максимальний результат.

Ураховуючи вищезазначене, виокремили *етапи розвитку рухової активності студенток ВНЗ на заняттях із пауерліфтингу в позааудиторний час*. Такими

етапами були: початкової спортивної підготовки (1-ий), базової спортивної підготовки (2-ий) та спеціалізованої спортивної підготовки (3-ий).

На кожному етапі визначали етапні й поточні завдання, відповідний цим завданням зміст занять та систему контролю. Під час формування завдань враховували рекомендації фахівців із пауерліфтингу [4; 15; 22], теорії олімпійського і професійного спорту [18; 39], власний практичний досвід викладацької і тренерської діяльності у ВНЗ. Так, *1-ий етап* (початкової спортивної підготовки) тривав один навчальний рік. *Мета* цього етапу полягала у формуванні мотивації студенток до систематичного використання фізичної активності в позааудиторний час у вигляді занять пауерліфтингом.

Для досягнення такої мети виокремили декілька основних *етапних завдань*, а саме: 1. Забезпечити можливості для задовільнення основних психологічних потреб (незалежності, компетентності, інтегрованості у діяльність колективу) під час усіх форм фізичної активності у ВНЗ; 2. Враховувати побажання щодо певного виду фізичних вправ та параметрів фізичних навантажень; 3. Оволодіти основами техніки виконання рухових дій, передбачених пауерліфтингом, та які є новими для студенток.

Конкретизувалися ці етапні завдання поточними завданнями. Така конкретизація відбувалася поділом змісту фізичної активності. Зокрема, він передбачав, що 70% від усього часу занять його складатимуть вправи, спрямовані на забезпечення загальної підготовки, а решта 30% – на забезпечення спеціальної підготовки. Конкретизуючи ці напрями підготовки, відзначаємо, що основу *змісту загальної підготовки (ЗП)* становили види вправ, що найбільше подобалися студенткам. Інформацію про такі уподобання було одержано під час анкетування студенток на початку навчального року. Найбільше було вправ з аеробіки, дещо менше – гімнастичних, потім – швидкісний біг, спортивні ігри та вправи на гнучкість (стретчинг).

Змістом спеціальної підготовки (СП) були вправи, які в пауерліфтингу належать до групи змагальних. Але враховуючи незадовільний стан готовності до їх оволодіння, а також методичні особливості навчання таких вправ, студентки використовували також підвідні вправи. Враховуючи загальні закономірності побудови тренувального процесу та особливості цього процесу у пауерліфтингу, використовували також підготовчі вправи.

Водночас було визначено умову, що була обов'язковою, а отже її враховували під час формування змісту СП. На цьому етапі вона полягала у забезпеченні студенток оптимальними параметрами фізичних навантажень та врахуванні їхніх побажань, інтересів, самооцінок поточного стану.

Етап базової спортивної підготовки (2-ий етап) тривав один навчальний рік. *Мета* цього етапу полягала у формуванні мотивації студенток до систематичного відтворення підвищених обсягів фізичних навантажень та підвищення індивідуальних результатів у пауерліфтингу для забезпечення стійкого інтересу в подальшому використовувати фізичну активність у позааудиторний час. Для досягнення такої мети визначили такі основні *етапні завдання*: 1. Сформувані стійкий інтерес студенток до занять пауерліфтингом; 2. Сформувані вміння у методиках регулювання психічного стану; 3. Удосконалити техніку виконання змагальних вправ; 4. Удосконалити фізичну підготовленість студенток.

Конкретизували етапні завдання поточними завданнями. Забезпечувалося це змістом фізичної активності на цьому етапі. Він передбачав, що 40% від усього

часу занять складали вправи, спрямовані на забезпечення ЗП. Більшу частину, а саме 60%, було спрямовано на забезпечення СП. Такий розподіл був оптимальним, адже узгоджувався в частині побудови тренувального процесу з положеннями теорії спортивної діяльності та рекомендаціями фахівців із пауерліфтингу [15; 22; 39].

Зміст означених напрямів підготовки передбачав, що *змістом ЗП* були ті самі види вправ, які використовувалися на 1-му етапі. Відмінність полягала тільки у кількості часу, відведеного на їхнє виконання. Зокрема, протягом етапу на їхнє використання було відведено менше часу, порівняно з попереднім етапом, але у загальному співвідношенні розподіл був дуже подібним. Зокрема, використовували вправи з аеробіки, гімнастичні, швидкісний біг, спортивні ігри, вправи стретчингу.

Змістом СП були змагальні вправи. На цьому етапі відбувалось удосконалення техніки виконання. Водночас студентки використовували також підвідні вправи та підготовчі. Вправи кожної з цих груп сприяли вирішенню поточних завдань на виконання яких вони скеровані. Основною умовою формування змісту СП була індивідуалізація параметрів фізичних навантажень, залучення методик психічної регуляції стану, а також виконання умови попереднього етапу підготовки. Зокрема, мова ведеться про врахування побажань, інтересів та самооцінок поточного стану студенток.

Етап спеціалізованої спортивної підготовки (3-ий етап) був розрахований на весь подальший період навчання студенток у ВНЗ, тобто у середньому на два роки. *Метою* цього етапу було формування мотивації студенток до поліпшення особистих результатів у спортивній підготовці та до участі й перемозі у змагальній діяльності різного рівня з пауерліфтингу.

Основними *етапними завданнями* тут були: 1. Удосконалення психологічної підготовленості студенток; 2. Удосконалення фізичної підготовленості студенток; 3. Здійснення інтегральної підготовки для формування визначеного рівня спортивної форми.

Конкретизація цих завдань за допомогою поточних завдань була пов'язана зі змістом фізичної активності на цьому етапі. Зокрема, змістом було передбачено, що 25% від усього часу занять складали вправи, спрямовані на забезпечення ЗП. 75% часу становив зміст, спрямований на забезпечення СП. Такий розподіл був оптимальним, адже узгоджувався в частині побудови тренувального процесу з положеннями теорії спортивної діяльності та рекомендаціями фахівців із пауерліфтингу [4; 15; 22; 39]. При цьому, *змістом ЗП* були ті самі види вправ, які використовувалися на 1-му етапі. Відмінність полягала тільки у кількості часу, відведеного на їхнє виконання. Зокрема, протягом етапу на їхнє використання було відведено менше часу, порівняно з попереднім етапом, але у загальному співвідношенні розподіл був дуже подібним. Зокрема, використовували вправи з аеробіки, гімнастичні вправи, швидкісний біг, спортивні ігри, вправи стретчингу.

Змістом СП були змагальні вправи. На цьому етапі відбувалось удосконалення техніки виконання. Водночас студентки використовували також підвідні вправи та підготовчі. Вправи кожної з цих груп сприяли вирішенню поточних завдань на виконання яких вони скеровані. Що стосується основної умови формування змісту СП, то вона полягала в індивідуалізації параметрів фізичних навантажень і методик регулювання психічного стану.

На кожному етапі передбачалася реалізація контролю. Необхідність застосування контролю зумовлена його важливим місцем у загальній структурі управління фізичною активністю людини [23, с. 5]. У спортивній діяльності педагогічний вплив відбувається на різні сторони підготовленості індивіда, а відтак зростає значення системи контролю. Передусім це пов'язано з важливим значенням системи зворотних зв'язків між тренером і спортсменом, адже за їх відсутності тренувальний процес набуває некерованого, стихійного характеру; необхідним компонентом управління тренувальним процесом є контроль [18, с. 87].

Під час формування змісту контролю враховували необхідність обов'язкового та систематичного проведення заходів із різних аспектів діяльності студенток під час фізичної активності [23; 37; 38]. Ураховуючи зазначене, контроль організували у напрямі визначення результату впливу пропонованого фізичного навантаження на організм, щоби не було його перевантаження. У зв'язку з цим контроль потрібно здійснювати на кожному занятті.

Водночас контроль повинен здійснюватися систематично після серії занять певної спрямованості задля адекватного коригування, у випадку необхідності, параметрів фізичного навантаження та (або) змісту засобів.

Використовували систему контролю також для посилення мотивації студенток. Це пов'язано з тим, що коли студентка спроможна виконати поставлене завдання, чи їй надається завдання, в якому вона демонструє хороший результат або виконання завдання забезпечує поліпшення певного результату, тоді бажання виконувати такі завдання посилюється. У подальшому такий чинник, за умови його постійного застосування, сприяє посиленню мотивації і формуванню найвищого її типу, а саме внутрішнього [11; 27; 36].

Крім цього, систему контролю використовували як чинник оптимізації параметрів фізичних навантажень, зокрема їх корекції протягом певного періоду протягом навчального року. Це зумовлювалося індивідуальними особливостями студенток, які необхідно врахувати, аби після використання запропонованих навантажень у всіх утворилася накопичувальна адаптація. Така адаптація – єдино можлива умова поліпшення показників рухової активності студенток. Сутність умови полягає у тому, що поліпшити показники рухової активності неможливо без забезпечення студенткам накопичувальної адаптації. Зазначене, у свою чергу, неможливе без періодичного збільшення параметрів фізичного навантаження. Але відбуватися це має поступово, а саме тільки після того, як організм адаптується до попередніх параметрів фізичного навантаження [18; 31].

Ураховуючи все вищезазначене, експериментальна модель передбачала використання оперативного контролю, тобто який відбувався на кожному тренувальному занятті. Передбачав він, передусім оцінювання реакції студенток на пропоноване фізичне навантаження під час заняття пауерліфтингом. Для цього візуально оцінювали такі вияви: частоту дихання, задуху, спітнілість, колір обличчя. У випадку невідповідності однієї або декількох ознак встановленим нормам, дозування фізичного навантаження змінювали, зокрема збільшували або зменшували. Використовували також вихідний контроль (на початку етапу), поточний (наприкінці серії занять певної спрямованості) та підсумковий (наприкінці етапу) види контролю. Щодо напрямів здійснення контролю, то враховуючи рекомендації фахівців у нашому випадку він повинен бути реалізованим за педагогічним і медичним напрямками. У зв'язку з цим у

подальшому були обрані адекватні рухові тести та функціональні проби. Основу тут становили вимоги спортивної метрології, а також простота їх проведення і виконання.

Результатом застосування контролю було встановлення у кожної студентки рівня вияву компонентів рухової активності наприкінці певного періоду її діяльності, що була пов'язана із заняттями пауерліфтингом у позааудиторний час. У зв'язку із зазначеним виникла потреба у виокремленні ще однієї важливої складової, а саме *очікуваного результату* [35; 37]. Таким результатом в експериментальній моделі було поліпшення показників рухової активності студенток наприкінці певного етапу підготовки та наприкінці навчання у ВНЗ. Для з'ясування стану досягнення цієї мети передбачалося оцінювання міри: сформованості техніки виконання рухових дій, які у пауерліфтингу належать до змагальних та знань, пов'язаних із фізичною активністю взагалі та заняттями пауерліфтингом зокрема; вияву функціональних можливостей м'язової, дихальної, серцево-судинної систем; вияву фізичної працездатності; розвитку фізичних якостей; фізичного здоров'я [5; 6; 10; 26].

У зв'язку із зазначеним необхідно виокремити відповідні критерії і показники [26; 29]. Беручи до уваги рекомендації цих авторів і враховуючи визначені експериментальною моделлю завдання виокремили такі компоненти розвитку рухової активності студенток під час занять пауерліфтингом у позааудиторний час: когнітивний, мотиваційний, діяльнісно-поведінковий. Водночас для кожного компоненту розробили критерії та показники. Критерієм когнітивного компоненту був ступінь сформованості знань у питаннях, пов'язаних із пауерліфтингом, а також із руховою активністю, питаннями гігієни харчування, роботи і відпочинку, особистої гігієни, яким приділялась увага протягом кожного етапу підготовки. Критерієм мотиваційного компонента передбачалася сформованість у студентки: спроможності долати труднощі задля досягнення поставленої мети; усвідомленого позитивного і відповідального ставлення до тренувального процесу; стійкого інтересу, установки і потреби розвивати власну рухову активність; елементів творчого підходу до використання набутих знань для досягнення успіху у пауерліфтингу, але більшою мірою під час реалізації інших форм фізичної активності для розвитку власної рухової активності. Критерієм діяльнісно-поведінкового компонента передбачалася реалізація набутих знань та сформованих під час занять умінь, навичок у повсякденному житті та під час тренувального процесу.

Кожний зазначений компонент розвитку рухової активності студенток під час занять пауерліфтингом у позааудиторний час було конкретизовано *рівнями*. Їх було три, а саме: високий, середній і низький. Кожному рівню відповідала певна кількість балів, зокрема 3, 2 та 1 відповідно.

Проведеним дослідженням встановлено:

1. Результат вивчення літературних джерел засвідчив практично повну відсутність досліджень, спрямованих на проектування моделі розвитку рухової активності студенток ВНЗ, що передбачає використання занять пауерліфтингом у позааудиторний час.

2. Проектування моделі розвитку рухової активності студенток ВНЗ на заняттях пауерліфтингом повинно враховувати комплекс положень, визначених фахівцями.

3. Складовими спроектованої моделі є: мета, суб'єкти, функції, принципи, етапи підготовки, кожний з яких містить етапні завдання, визначені організацію і зміст занять, система педагогічного контролю, а також педагогічні умови та запланований результат.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на експериментальну перевірку спроектованої моделі для встановлення її ефективності в аспекті вирішення поставлених завдань і досягнення мети.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.

2. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. Г. Васкан. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2015. – 20 с.

3. Галаманжук Л. Л. Теоретико-методичні засади превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою : дис... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Леся Людвигівна Галаманжук. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2015. – 602 с.

4. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. В. Гордієнко Дніпропетровський державний ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКС, 2016. – 21 с.

5. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки [зб. наук. пр. за матеріалами наук.-пр. конф.]. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 109-114.

6. Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Г. А. Єдинак, В. М. Мисів, Ю. В. Юрчишин. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. – 251 с.

7. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. З. Касарда. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. – 20 с.

8. Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 23-27.

9. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / Н. Л. Корж. – Дніпро, 2016. – 21 с.

10. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, М. М. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

11. Кубай Г. В. Залучення студентів медичного коледжу до рухової активності : навч. посіб. / Г. В. Кубай, В. М. Мисів, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2016. – 160 с.
12. Левицька О. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп як проблема галузі фізичного виховання і спорту / О. Левицька, Г. Єдинак // Вісник Прикарпатського нац. ун-ту. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2013. – Вип. 19. – С. 93–99.
13. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2012. – №2. – С. 66–70.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. / Л. П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
15. Пауерліфтинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / [ред. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г.]. – Київ, 2013. – 96 с.
16. Пилипей Л. П. Моделювання ППФП студентів ВНЗ // Л. П. Пилипей. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 4. – С. 26-31.
17. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – Київ : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
18. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение : монографія / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. Л-ра, 2013. – 624 с.
19. Раевский Р. Т. Концепция развития физического воспитания учащейся молодежи Украины в современных социально-экономических условиях / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. П. Краснов, А. Г. Рыбковский. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 9–13.
20. Сабіров О. С. Формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі : автореф. дис... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. С. Сабіров. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2015. – 20 с.
21. Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. реком. / О. П. Скавронський, А. Г. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О., 2009. – 112 с.
22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навч. посіб. / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
23. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008, Т. 1. – 391 с.
24. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / О. М. Худолій. – Харків : ОВС, 2007. – 406 с.
25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006, Ч. 1. – 272 с.
26. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин. – Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. – 280 с.

27. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.
28. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
29. Hardman K. Contemporary issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
30. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p.
31. Horvat M. Developmental and adapted physical activity assessment / M. Horvat, M. Block, L. E. Kelly. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 244 p.
32. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Dublin : Sage, 2006. – 838 p.
33. Ludovyk T. The professional competencies of students of university of specializing in the direction of micro- and nanoelectronics professional-applied physical training system in analitical approach to the formation / T. Ludovik // Research Journal of International Studies. – 2015. – № 7(38). – P. 46–50.
34. Mackinnon L. T. Exercise management: concepts and professional practice / L. T. Mackinnon, C. B. Ritchie, S. L. Hooper, P. J. Abernethy. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. – 480 p.
35. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
36. Ntoumanis N. Motivation in physical education classes : a self-determination theory perspective / N. Ntoumanis, M. Standage // Theory and Research in Education. – 2011. – Vol. 7. 2. – P. 194–202.
37. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
38. Stidder G. The really useful physical education book / G. Stidder. – London : Tatlor & Francis, 2010. – 216 p.
39. [Wuest D. A. Foundations of Physical Education and Sport](#) / D. A. Wuest, Ch. A. [Bucher](#). – Mosby : Year Book Inc., 2005. – 451 p.

voron-power@ukr.net

Рецензент: д. н. фіз. вих. та спорту, проф. Єдинак Г. А.